

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Nové trendy ve sportovní přípravě dětí ve fotbale

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jiří Vondrášek

Tělesná výchova se zaměřením ke vzdělávání

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15.4.2014

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych rád poděkoval doc. PeadDr. Jaromíru Votíkovi, CSc., za konzultace při zpracovávání mé práce, za jeho cenné rady, připomínky a odbornou spolupráci.

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 CÍLE A ÚKOLY	7
2.1 Cíl	7
2.2 ÚKOLY	7
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	8
3.1 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ OD 6 DO 15 LET.....	8
3.1.1 Biologický vývoj	8
3.1.2 Psychický vývoj	9
3.1.3 Sociální vývoj.	10
3.2 FOTBALOVÁ CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ OD 6 DO 15 LET	11
3.2.1 Mladší školní věk	11
3.2.2 Starší školní věk	12
4 CHARAKTERISTIKA SOUTĚŽÍ – JEJICH VÝVOJ V OBDOBÍ OD ROKU 2005 DO ROKU 2013	14
4.1 STRUKTURA A ORGANIZACE SOUTĚŽÍ DO ROKU 2011	14
4.1.1 Soutěže a zveřejňování výsledků.....	14
4.1.2 Počet hráčů.....	14
4.1.3 Hrací plocha	14
4.1.4 Hrací doba.....	15
4.2 STRUKTURA A ORGANIZACE SOUTĚŽÍ PO ROCE 2011	16
4.2.1 Struktura věkových kategorií v soutěžích FAČR	16
4.2.2 Kategorie mladších přípravek.....	16
4.2.3 Kategorie starších přípravek.....	19
4.2.4 Kategorie mladších žáků.....	21
5 KOMPARACE CHARAKTERISTIK SLEDOVANÝCH OBDOBÍ	23
5.1 SOUTĚŽE A ZVEŘEJŇOVÁNÍ VÝSLEDKŮ	23
5.2 POČET HRÁČŮ A VELIKOST MINIHRÍŠŤ	23
5.3 HRACÍ DOBA	25
5.4 CÍLE A ODŮVODNĚNÍ ZMĚN.....	25
6 PROBLEMATIKA KOUČINKU A ZMĚNY V PŘÍSTUPECH K VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	27
6.1 PŘÍKAZOVÝ STYL VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY.....	27
6.2 KOUČINK – ŘÍZENÉ OBJEVOVÁNÍ	28
6.3 PROPOJENÍ ŘÍZENÉHO OBJEVOVÁNÍ A PŘÍKAZOVÉHO STYLU VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY.....	28
6.4 PROGRAM LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ.....	31
6.5 SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ TRENÉRŮM.....	32
6.5.1 Kategorie přípravek	32
6.5.2 Kategorie mladších žáků	33
7 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ S TRENÉRY	34
8 DISKUZE	36
9 ZÁVĚR	38
10 SOUHRN	39
11 RESUME	39
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	40
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	41

1 ÚVOD

Hlavním důvodem pro zvolení tohoto tématu bakalářské práce byl můj zájem o fotbal. Fotbalu se již několik let aktivně věnuji, ale v poslední době mě zajímá i po stránce metodiky a tréninku. Během svého studia na pedagogické fakultě jsem absolvoval řadu předmětů zabývajících se tréninkem a koučinkem z různých pohledů. Ze všech věkových kategorií v soutěžích Fotbalové asociace České republiky mě nejvíce zajímají kategorie dětí ve věku od 6 do 15 let. Proto jsem se rozhodl, že se v mé bakalářské práci zaměřím právě na toto věkové období.

Po několika letech se organizace soutěží malých forem dočkala několika zásadních změn ovlivňujících přístupy v tréninku nejmenších fotbalistů. 24.5.2011 schválil výkonný výbor Fotbalové asociace České republiky nová pravidla hry fotbalu malých forem. Fotbalem malých forem jsou označovány tři věkové kategorie v rozpětí od 6 do 15 let a to mladší přípravky, starší přípravky a mladší žáci. Nová pravidla fotbalu malých forem byla utvořena proto, aby umožnila co nejlepší rozvoj fotbalistů v kategoriích, kde je možnost efektivního učení se novým fotbalovým dovednostem a přístupům k tréninku. Vznik nových pravidel byl důvodem změn ve struktuře utkání i v pojetí koučinku.

Bakalářská práce se zabývá novými trendy ve sportovní přípravě dětí. Těmito trendy se budu zabývat v kategoriích mladších a starších přípravek a mladších žáků. Práce je koncipována do několika kapitol, které se ubírají třemi směry. V první části práce se věnuji teoretickým východiskům práce. V úvodu se zabývám strukturou věkových kategorií v soutěžích FAČR, na které navazuje obecná charakteristika věkového období od 6 do 15 let, zejména z pohledu biologického, psychického a sociálního vývoje. V další kapitole popisují schopnosti a dovednosti z hlediska fotbalového a herního vývoje. V další části práce se věnuji novým přístupům v tréninku dětí a mládeže. Zejména popisují cíle a zásady, které vedly ke vzniku nových přístupů a jejich vliv na vývoj pohybových schopností a dovedností jedince.

V závěru práce jsou uvedeny výsledky rozhovorů, které proběhly v rámci bakalářské práce a byly zaměřeny na fotbalové kluby, především na vedoucí a trenéry přípravek a mladších žáků. Rozhovory jsou zaměřeny na názory a zkušenosti vedoucích s nově vzniklým systémem hry malých forem.

Při zpracovávání bakalářské práce jsem vycházel zejména z poznatků odborné literatury a internetových informací ze stránek Fotbalové asociace České republiky.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem mé práce je zmapovat nejdůležitější změny ve struktuře a organizaci soutěží dětí ve fotbale. Tyto změny přináší nové cíle i přístupy a jsou charakterizovány v bakalářské práci diskutovanými novými trendy ve sportovní přípravě dětí ve fotbale.

2.2 ÚKOLY

Na základě cílů jsem si stanovil následující úkoly:

- Zpracovat základní teoretická východiska práce z pohledu biopsychosociálního a fotbalového vývoje dětí ve věkových kategoriích od 6 do 15 let
- Popsat a zmapovat nejzásadnější změny ve struktuře a organizaci soutěží dětí ve fotbale
- Uceleně zmapovat metodu „nového koučinku“
- Pomocí rozhovoru podle návodu zpracovat výsledky průzkumu z praxe

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ OD 6 DO 15 LET

Trénink dětí a mládeže není tréninkem dospělých (Fajfer, 2005). Bohužel někteří trenéři mají tendence v tréninku dětí a mládeže miniaturizovat a přenášet do tréninkové jednotky zásady a prostředky z tréninku dospělých, a tímto nesprávným zatěžováním dětského organismu dochází k nežádoucím reakcím celého organismu v anatomicko-fyziologické i psychické oblasti. Tím nejzásadnějším je, že děti a mladiství mají jiné fyzické i duševní předpoklady pro tréninkovou a soutěžní činnost, ty se navíc s přibývajícím věkem podstatně mění.

Stejně důležité jako správný obsah tréninkové jednotky je i nastavení cílů a úkolů podle věkové kategorie (Buzek, Procházka, 1999). Děti nejsou malí dospělí (Perič, 2012). Liší se nejen stavbou těla, ale i psychikou a vnímáním, a mají jiné sociální vztahy. Hlavním úkolem sportovní přípravy dětí by mělo tedy být nepoškodit dítě a podpořit jeho zdravý rozvoj po fyzické i psychické stránce. Vytvořit u dítěte kladný vztah ke sportu a naučit ho základy sportu důležité pro pozdější vývoj.

3.1.1 BIOLOGICKÝ VÝVOJ

Tělesný vývoj u dětí a mladistvých probíhá nerovnoměrně a je ovlivňován řadou faktorů (Buzek, Procházka, 1999). Rychlost růstu a vývinu u jedince je ovlivňována zejména životními podmínkami a pohybovou aktivitou (Havličková, 1998). Ve věku od 6 do 11 až 12 let je tento růst pozvolný a téměř pravidelný v průměru 2,5 cm ročně. Sedmiletý chlapec a dívka jsou vysocí kolem 125 cm a váží kolem 25 kg (Malá, Klementa, 1985). Kolem 12 roku se jedinec dostává do období puberty, které se vyznačuje bouřlivým rozvojem a růstem organismu v průměru 7,5 cm ročně. Ve 12 letech je výška již kolem 150 cm a váha kolem 42-45 kg (Malá, Klementa, 1985). Na začátku školní docházet dokáží děti udržet svou pozornost pouze na 10-12 minut, v deseti letech na 15 minut a ve dvanácti již na 25 minut (Malá, Klementa, 1985). Mezi 7 až 12 rokem nastává období mimořádně vhodné pro rozvoj všech schopností, zejména ve spojení se zrakovou orientací. Toto věkové období je označováno jako zlatý věk motorického učení. Ve 12 letech může začít již tzv. období pubertálního zrychlení, tedy akcelerace (Malá, Klementa, 1985). Roční přírůstky jsou na všech orgánech daleko vyšší než tomu bylo v předcházejících obdobích. Nerovnoměrný biologický vývoj může být někdy tak rychlý, že růst kostí, svalové hmoty a svalových vláken sebou může přinést řadu zdravotních a růstových problémů. To je nutné

rovněž zohlednit v průběhu tréninku a jeho metodice zejména z hlediska kondičního (Fajfer, 2005).

Dětský organismus dobře zvládá i krátké rychlostní zatěžování s velkým počtem opakování, pokud má dostatek přestávek k regeneraci. Děti během přestávek rychle obnovují zásobu sil (Votík, 2011). Tělesný vývoj samozřejmě neprobíhá u všech jedinců stejně. Biologický vývoj u dětí probíhá velmi různorodě (Buzek, Procházka, 1999). Někdo roste v určitém období rychleji, někdo pomaleji. Kalendářně stejně staří jedinci se mohou biologickým věkem lišit až o 5 let (Votík, 2011). Což se musí hlavně zohlednit při výběru talentů a při tréninkových předpokladech do budoucna.

3.1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Stejně jako biologický i psychický vývoj neprobíhá přímočaře, ale nerovnoměrně a je také ovlivňován řadou faktorů (Buzek, Procházka, 1999). Jedním z důležitých faktorů a předpokladů pro organizovanou sportovní přípravu je schopnost dítěte soustředit pozornost na trenéra a jeho pokyny. V předškolním období zůstává hlavním zaměstnáním hra (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012). Prostřednictvím hry a hravé činnosti se rozvíjí CNS a tedy i převážná většina psychických pochodů. Převážná většina dětí předškolního věku bývá přirozeně těkavá. Těkavost a neklid je u dětí biologicky vrozený. Mají tendenci k neustálému vyhledávání pohybu. Vykonávání stejné činnosti po delší dobu zapřičiňuje rychlou ztrátu pozornosti a soustředění. Zde záleží na pedagogickém umu každého vedoucího, jak poutavě a zábavně dokáže dítě zaujmout. S přibývajícím věkem se děti naučí svoji pozornost ovládat a nechtěné úniky pozornosti pomínou.

V období mladšího školního věku, které je ovlivněno zejména nástupem do školy, se většina myšlenkových pochodů zdokonaluje. Mluvíme o tzv. období intelektualizace a uvědomělosti (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012). Pozdější období je charakterizováno nástupem puberty a zrychleného dospívání.

Z psychického hlediska je u fotbalisty velmi důležitým faktorem vnímání. Především zrakové vnímání hraje důležitou úlohu při zisku informací. Rozsah vnímání je limitován kapacitou vnímání, schopností rozdělovat a přenášet pozornost a počtem vjemů, které je jedinec schopen v jednom okamžiku vnímat (Buzek, Procházka, 1999). S přibývajícím věkem se schopnost vnímání přirozeně zlepšuje. Vliv na pozornost mají nepochybně i emoce, které ovlivňují celý výkon jedince. Kladně prožívané emoce (smích, radost) kladně ovlivňují vnímání, pozornost a myšlení, oproti tomu záporné emoce (strach,

vzteky, smutek) ovlivňují výkon negativně (Perič, 2012). Dobrá atmosféra při tréninku má tedy význam psychologický, ale i učební.

3.1.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ.

V období socializace dítěte do společnosti je důležité naučit dítě znát základní sociální normy (Vágnerová, 2000). V rozvoji dítěte hrají nejdůležitější roli rodiče. Jsou pro dítě významnou emocionální autoritou (Vágnerová, 2000). V období školní docházky se tato vazba začíná uvolňovat a vytváří se nové sociální vazby na kamarády a vrstevnické skupiny.

Mezi sociální vývoj zařazujeme chování a fungování hráčů ve sportovní skupině, vývoj osobních vztahů mezi hráči a zejména mezi hráči a vedoucím. U začínajících nejmladších jedinců je nejsilnější vazba na rodiče, které dítě doprovázejí, pomáhají mu s přípravou, převlékají a povzbuzují při každé příležitosti. Zpočátku je tato vazba silnější než na trenéra. S přibývajícím věkem a postupem času se vyšší fotbalovou autoritou stává trenér. Děti mu rádi naslouchají a snaží se získat jeho přízeň (Buzek, Procházka, 1999).

Tabulka 1 Periodizace vývoje od 6 do 15 let (podle Příhody 1963)

Mladší školní věk 6–10 let			
Somatický vývoj	Pohybová výkonnost	Motorická docilita	Psychický vývoj
Intenzivní růstové změny, rovnoměrné změny, kosti a kloubní spojení jsou měkké a pružné, možnost vzniku dysbalancí	Vysoká adaptabilita na tělesnou zátěž, velké zatížení ve spontánní činnosti, rovnoměrný vývoj v kondičních schopnostech	Vývoj z přirozené motoriky, rozlišování rytmičnosti v pohybu, názornost, imitační cvičení	Vstup do školy – nová pravidla a autority, rozvoj abstraktního myšlení, vývoj intelektu, větší odpovědnost
Starší školní věk 10-15 let			
Progresivní růst, nerovnoměrné změny, intenzivní růst kostí a končetin	Růst v aerobní vytrvalosti, rychlosti, dynamické a explozivní síle, anaerobně velmi zřídka	nerovnoměrnost může ovlivnit koordinaci, problémy s regulací svalového úsilí, zhoršení dřívě osvojených schopností	Rozvoj abstraktního myšlení a paměti, zvyšuje se rychlost úsilí, proces osamostatňování, nezávislost, neposlušnosti

3.2 FOTBALOVÁ CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ OD 6 DO 15 LET

3.2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Pojem mladší školní věk označuje věkovou kategorii od 6 do 10 let. V této věkové kategorii se vyskytují dvě kritická období. Za první kritické období považujeme vstup do školy, s kterým se výrazně mění denní i pohybový režim. Druhým kritickým obdobím je tzv. období zpomaleného růstu jako příprava na pubertu (Votík, 2011).

V mladším školním věku lze zdravé dítě považovat za relativně dokonalého a zdatného jedince samozřejmě s ohledem na správnou sportovní přípravu s odpovídající zátěží. Důležitou součástí rozvoje je i kompenzační aktivita, která musí doplňovat každou intenzivní činnost dítěte. Každá intenzivní jednostranně či neúměrně zaměřená činnost vyvolá jednostrannou, neadekvátní a poměrně rychlou adaptaci na danou aktivitu a tím dochází k vytvoření nesprávných návyků (Votík, 2011). Je důležité tedy vybírat a volit správné metody, formy a prostředky užívané v tréninkové přípravě, aby nedocházelo k negativním změnám organismu.

Od 6 do 7 let bývá dítě hodně živé, nestálé, neustále v pohybu a má potřebu něco dělat. Proto také průpravné hry zahrnují až 80% forem tréninku (Votík, 2011). Toto období bývá také označováno jako období pohybového neklidu. Dítě dosahuje také velké nervosvalové koordinace, která je ale limitována psychicky. Mezi 7 až 8 rokem se zlepšuje pohybová činnost bez zrakové kontroly a do 10 let dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji koordinační techniky. Děti mají dobré předpoklady pro motorickou činnost a učení, snadno se učí nové věci, je však důležité vést přípravu dynamicky a vyvarovat se velkým odpočinkovým fázím a prodlevám v tréninku. Kolem 10 roku můžeme zařadit více průpravných i herních cvičení. Děti zvládnou i relativně složitější úkoly a náročnější cvičení, avšak z časového hlediska musí mít rychlejší spát a dynamiku, abychom udrželi dětskou krátkou koncentraci pozornosti. Jedná se o takzvaný „zlatý věk motoriky“ (Perič, 2012).

Jedná se o nejsnadnější období pro učení nových motorických dovedností. Stačí perfektní ukázka a učení jde téměř samo. Ke konci období mladšího školního věku dochází ke zpomalení růstu kostry a zdokonaluje se srdečně-cévní systém a zvyšuje se také vitální kapacita plic. Mladší školní období je důležité z hlediska koordinace, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti pohybů. Podíl schopností v 6 letech dítěte by měl být větší z

hlediska koordinačních a rychlostních schopností, ale kolem 10 roku by se měl zvýšit podíl vytrvalostní aktivity na úkor aktivit koordinačních.

Tabulka 2 Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku (Votík, 2011)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6-8	15%	5%	80%
8-10	20%	10%	70%

Tabulka 3 Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (podle Kučery)

Věk	Koordinace	Rychlost	Síla	vytrvalost
6%	35%	30%	20%	15%
8%	30%	30%	20%	20%
10%	25%	30%	20%	25%

3.2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Období staršího školního věku nastává ve věku od 10 do 14 let a je rozdělováno do dvou fází (Perič, 2012). První fáze nastává ve věku od 10 do 12 let nástupem do puberty, kdy je učení ještě velmi snadné. Druhá fáze nastává kolem 12 až 14 roku a je specifická výrazným omezením učení, zejména jeho kvalitou. Období 12 – 14 let je etapou přechodu od dětství k dospělosti. V organismu dítěte probíhají velké biologické a psychické změny. V období od 10 do 12 let dosahuje pohybová koordinace značného rozvoje. Reakční doba u dospívajícího jedince je téměř srovnatelná s dospělými a významný rozvoj je i v rychlostních schopnostech, zejména ve frekvenci pohybu. Mezi 9 až 11 rokem uplatňujeme rozvoj dynamicko-explozivních schopností, které jsou spojeny s nárůstem síly a svalové hmoty.

Kolem 12 roku vstupují chlapci do období puberty, které ovlivní zejména jejich psychiku. Dochází k diferenciaci zájmu, zvýrazňuje se úsilí o samostatnost a narůstá sebekritičnost. Jedinci v pubertě se cítí jako dospělí a chtějí, aby s nimi bylo i tak jednáno. Přehnaná kritika může mít vliv na horší výkon a ztrátu ve své schopnosti. Oproti tomu přehnaná pochvala může zapříčinit přehnanou sebedůvěru. V období mezi 12 – 14 rokem začíná období rychlého růstu zapříčinilé pubertou. Pro rychlý růst organismu je důležitá

správná výživa a pitný režim. Nerovnoměrné změny způsobují zhoršení kvality učení a vnímání. Po odeznění puberty dojde ovšem k opětovnému zlepšení schopností. Zdokonaluje se svalové úsilí a zlepšují schopnosti. Zlepšuje se ohebnost kloubů a jejich pohyblivost. Do 15 let můžeme pozorovat ještě mírný nárůst rychlosti pohybů, který po 15 roku stagnuje nebo se zhoršuje. Rozvoj svalstva je dobrým předpokladem pro rozvoj silových a silově-vytrvalostním schopností (Votík, 2011).

Tabulka 4 Poměrné zastoupené metodicko-organizačních forem v tréninku (Votík, 2011)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
10-12	20%	30%	50%
12-14	25%	25%	50%

4 CHARAKTERISTIKA SOUTĚŽÍ – JEJICH VÝVOJ V OBDOBÍ OD ROKU 2005 DO ROKU 2013

4.1 STRUKTURA A ORGANIZACE SOUTĚŽÍ DO ROKU 2011

Od roku 2005 do roku 2011 byla struktura a organizace fotbalu malých forem zmiňována v pravidlech českého fotbalu pod kapitolou pravidla pro minifotbal. Pojmem minifotbal jsou označovány tři věkové kategorie a to, mladší přípravky (6-8 let) a starší přípravky (8-11 let). Struktura a organizace byla utvořena na základě specifických odlišností této formy hry. Hráči jsou častěji v kontaktu s míčem a menší hrací prostor je nutí ke spolupráci. Systém „hokejového“ střídání umožňuje větší aktivitu a soustředění na hru. Hlavní význam minifotbalu spočívá v tom, že při formování individuálního herního projevu je zachována herní spolupráce ve hře celého mužstva (Pravidla fotbalu, 2005).

4.1.1 SOUTĚŽE A ZVEŘEJŇOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Organizování soutěže probíhá prostřednictvím krajů, přičemž základní stupeň organizace by měli představovat okresy s podporou velkých měst a krajů. Hlavním cílem je dosáhnout toho, aby se minifotbal hrát organizovaně celoplošně. Struktura soutěží je stanovena dlouhodobě, nejčastěji podle rozlosování na začátku herního období. V soutěži se vedou veřejné výsledkové listiny, přidělují se body, eviduje se počet vstřelených a inkasovaných branek (Pravidla fotbalu, 2005).

4.1.2 POČET HRÁČŮ

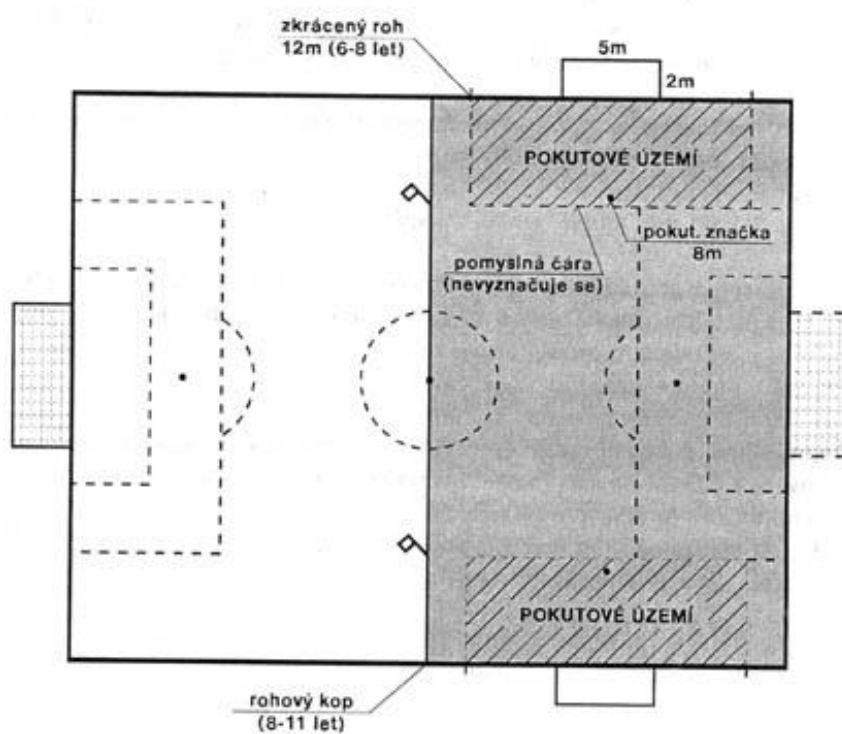
Minifotbal hrají děti ve věku od 6 do 11 let v počtu $7+1=8$. Družstvo je složeno maximálně z 16 hráčů, z čehož je na hrací ploše 7 hráčů v poli a brankář. Mezi 16 hráči probíhá střídání libovolně bez přerušení hry. Ustanovený počet hráčů platí pro obě věkové kategorie (Pravidla fotbalu, 2005).

4.1.3 HRACÍ PLOCHA

Hrací plocha je polovinou normálního hřiště, jehož postranní čáry jsou čárami brankovými a středová i branková čára jsou čárami postranními. Pokutové území je ohraničeno značkami pro provedení rohového kopu. 8 metrů před brankou je vyznačena značka pokutového kopu. V kategorii mladších přípravek je rohová značka umístěna 12 metrů od levé a pravé tyče branky. V kategorii starších přípravek pak na průsečík brankové a postranní čáry minihřiště (Pravidla fotbalu, 2005).

Obrázek 1 *Nákres hrací plochy minifotbalu (Pravidla fotbalu, 2005)*

3. NÁKRES HRACÍ PLOCHY NA UTKÁNÍ V MINIFOTBALU



4.1.4 HRACÍ DOBA

Podle pravidel z roku 2005 je hrací doba ustanovena na 2x25 minut s 10 minutovou přestávkou. Toto ustanovení platí pro kategorie přípravek i pro mladší žáky.

4.2 STRUKTURA A ORGANIZACE SOUTĚŽÍ PO ROCE 2011

4.2.1 STRUKTURA VĚKOVÝCH KATEGORIÍ V SOUTĚŽÍCH FAČR

Podle soutěžního řádu FAČR může být hráč zařazen do soutěží fotbalu nejdříve v den dovršení 6 let.

- Mladší přípravka = 6 - 8 let
- Starší přípravka = 9-10 let
- Mladší žáci = 11-12 let
- Starší žáci = 13 – 14 let
- Mladší dorost = 15 – 16 let
- Starší dorost = 17 – 18 let
- Muži = po dovršení 18 let
- Stará garda = nad 35 let

Hráči mohou volně nastupovat mimo své věkové kategorie pouze do starších věkových kategorií s výjimkou starých gard. Do utkání staré gardy smí zasáhnout pouze hráči starší 35 let (www.fotbal.cz).

4.2.2 KATEGORIE MLADŠÍCH PŘÍPRAVEK

4.2.2.1 Soutěže a zveřejňování výsledků

V dlouhodobých soutěžích či v systému turnajů se nevedou veřejné výsledkové listiny, nepřidělují se body, eviduje se pouze počet vstřelených a obdržených branek (Pravidla fotbalu, 2011).

Pokud je organizována dlouhodobá soutěž, mohou se kluby po půl roce či roce dle kvality odehraných utkání přihlásit do jiné (kvalitativně vyšší či nižší) soutěže, je-li založena a umožňuje-li to rozpis zmíněných soutěží.

Tyto informace slouží tedy pouze jako orientační a měly by vést k omezení tzv. honby za body s hlavním cílem pouze vítězit (Plachý, 2011). Dále by nemělo docházet k předčasné specializaci hráčů na určité posty a nevyužívání jejich komplexních schopností. Samozřejmě nesmí být přeceňován význam kvalitnějších soutěží. Někteří hráči

se rozvíjejí mnohem rychleji, a proto nemůžeme zcela zrušit kvalitativní rozdělení soutěží (Plachý, 2011).

4.2.2.2 Počet hráčů a počet minitýmů

V kategorii mladších přípravek se hraje s 4 hráči v poli a brankářem na jednom minihřišti. V jednom utkání lze hrát souběžně na dvou či více minihřištích, pokud to umožňuje počet hráčů. Pokud se hraje na dvou a více minihřištích, pak se týmy přesouvají tak, aby se hrálo systémem každý s každým (Pravidla fotbalu, 2011).

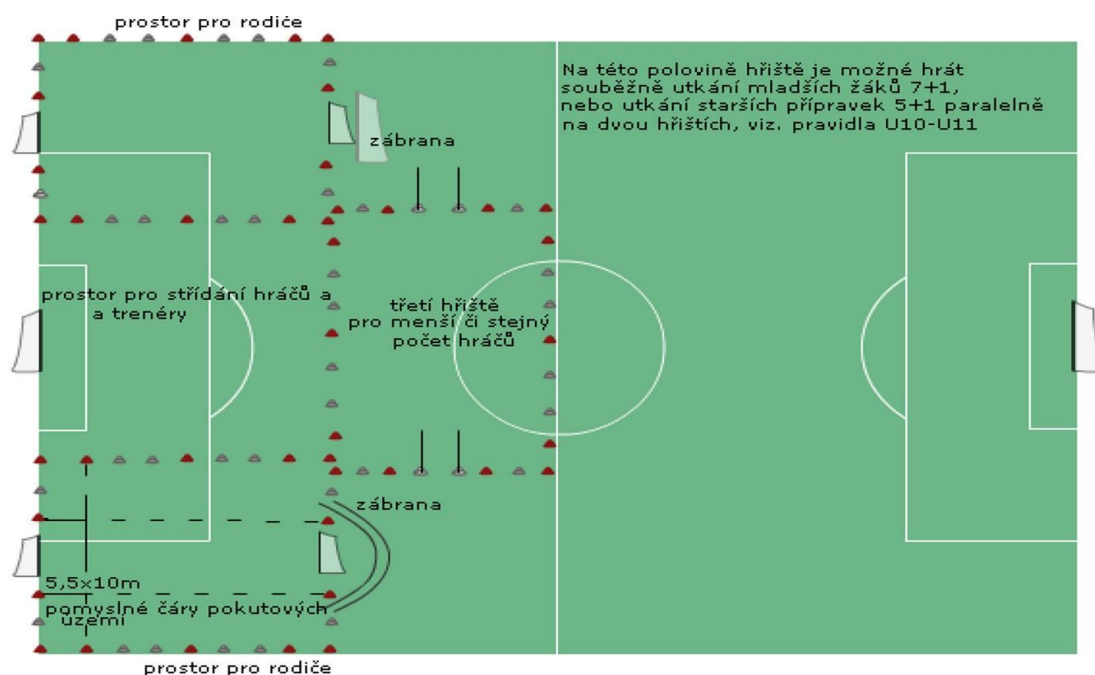
Hráči jsou rozmístěni do minitýmů dle počtu, aby pokud možno hráli všichni co nejvíce a stejně dlouho. To zajistí všem hráčům stejné podmínky ke zlepšování a dostatečný prostor ve hře. Rozdělení hráčů do minitýmů by nemělo být na horší a lepší, nýbrž rovnoměrné, aby se na hřišti potkávali hráči různých kvalit. Systém střídání a půjčování hráčů by měl být předem určen a následně také vysvětlen hráčům, případně i rodičům. Střídání by mělo být rovnoměrné mezi všemi hráči. Prvek půjčování hráčů mezi týmy k fotbalu malých forem patří, ovšem i tato situace by měla být předem vysvětlena svěřencům. V žádném případě nesmí docházet vyhrazení určitých hráčů pro střídání a půjčování. Zapůjčeného hráče by měl trenér protitýmu náležitě přivítat, poděkovat mu za výpomoc a během utkání ho také chválit a věnovat se mu, jako by byl jeho vlastní svěřenec (Plachý, 2011).

4.2.2.3 Velikost, počet a rozmístění minihřišť

Minihřiště je rozměru 19x30 m, s vytyčením až 3 minihřišť na půlce velkého hřiště, případně další na druhé polovině. Minihřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymežujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozestupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště. Posunutí mety jsou souběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů (Plachý, 2011). PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m od brankových čar minihřiště, přes celou šířku minihřiště a na postranních čarách, barevně odlišenými metami, nebo i přídatnými metami či praporky ve vzdálenosti 0,75-1 m od čáry minihřiště (Pravidla fotbalu, 2011).

Opravování met zajišťují členové realizačního týmu (často z řad diváků nebo rodičů). Hráči se musí věnovat hře a nemohou odvádět svoji pozornost tímto směrem. Nové uzpůsobení hrací plochy spolu s novým počtem hráčů zvýší počet kontaktů s míčem a mezi jednotlivými hráči (Plachý, 2011).

Obrázek 2 Rozmístění minihřišť (Plachý, 2011)



Při tvorbě minihřišť je vhodné využívat stálých čar hrací plochy velkého hřiště, ale nesmí zasahovat do stacionárních konstrukcí branek. Paralelní hřiště musí být od sebe vzdálena minimálně 1,5 m (Plachý, 2011).

4.2.2.4 Hrací doba

Podle nových pravidel je hrací doba pro mladší přípravky ustanovena na 2x20 minut s 10 minutovou přestávkou. Čas určený pro přestávku může být změněn na základě domluvy trenérů před utkáním.

4.2.3 KATEGORIE STARŠÍCH PŘÍPRAVEK

4.2.3.1 Soutěže a zveřejňování výsledků

System nezveřejňování výsledků a vedení pouze orientačním záznamů o inkasovaných a vstřelených brankách v této kategorii zůstává. I v této věkové kategorii je důležité soustředit se na rozvoj mladých hráčů a upustit a předcházet honbě za body a výsledky. Také je pořád důležité rozvíjet malé fotbalisty komplexně, a tudíž by nemělo docházet k předčasné specializaci na určité posty (Plachý, 2011).

4.2.3.2 Počet hráčů a počet minitýmů

Hraje se s 5 hráči v poli a brankářem, souběžně dva až tři minitýmy na dvou či více „minihřištích“. Tým, který nemůže přijet na utkání s dostatečným minimálním počtem hráčů (6 hráčů na 1 hřiště, 12 na 2 hřiště, 18 na 3 hřiště) může přesto utkání hrát na více minihřištích, pokud je možnost zapůjčení hráče soupeře. Pokud je více minihřišť, přesouvající se týmy tak, aby se hrálo stylem každý s každým (Plachý, 2011).

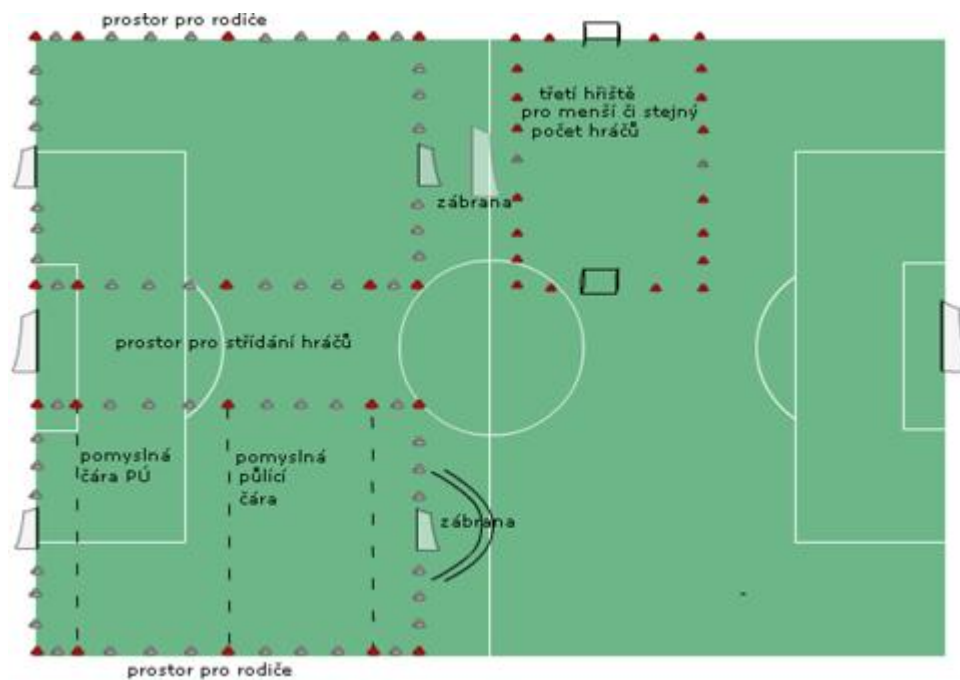
4.2.3.3 Velikost, počet a rozmístění hřišť

Minihřiště 25x40 m, 2 minihřiště na půlce, případně další na druhé polovině. Minihřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met, barevně odlišených v místě PÚ a půlku hřiště. Mety jsou rozmístěny s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde leží hranice hřiště.

PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m, od brankových čar minihřišť, přes celou šířku minihřiště a na postranních čarách, odlišených ve vzdálenosti 0,75 – 1 m od čáry minihřiště.

Všechny mety a pomůcky sloužící k vyznačení hřiště jsou během hry neustále opravovány příslušnými osobami. Příslušnou osobou se zde míní členové realizačního týmu, rodiče nebo jiní přihlížející. V žádném případě si hřiště neopravují sami hráči (Plachý, 2011).

Obrázek 3 Rozmístění minihříšť (Plachý, 2011)



Při tvorbě minihříšť je vhodné používat čar hřiště fotbalu v rozích hříšť, ale nesmí zasahovat až ke konstrukci stacionárních branek! (Plachý, 2011)

4.2.3.4 Hrací doba

Hrací doba v kategorii starších přípravků je určena na 2x25 minut s 10 minutovou přestávkou. V případě dohody mezi trenéry může být doba přestávky zkrácena na 5 minut.

4.2.4 KATEGORIE MLADŠÍCH ŽÁKŮ

4.2.4.1 Počet hráčů

V kategorii mladších žáků hrajeme se 7 hráči v poli a brankářem. Dle rozpisu hrajeme na jednom zmenšeném hřišti nebo na dvou paralelně situovaných hřištích. Při rozestavování hráčů na hřiště již bereme v úvahu jejich specifické dovednosti (Pravidla fotbalu, 2011).

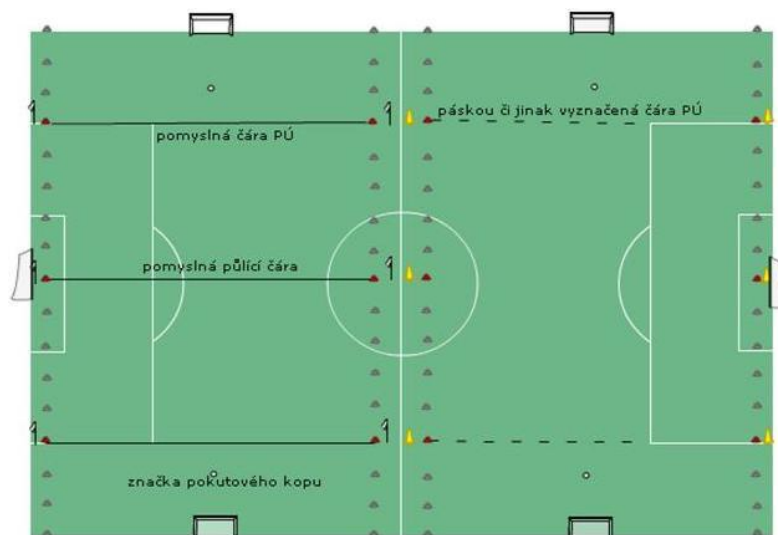
4.2.4.2 Hrací plocha

Zmenšené hřiště má rozměry 50x42m až 70x60m. Zmenšené hřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo nízkými metami s rozstupem do 4m. Pomyslná půlicí čára je vymezena metami ve vzdálenosti 0,75-1m.

PÚ jsou vyznačena přes celou šířku zmenšeného hřiště a na postranních čarách barevně odlišenými ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry zmenšeného hřiště. Vzdálenost čáry PÚ od brankové čáry je standardně 12,5m.

Značka pokutového kopu je vyznačena 8m před brankou. Území rohového kopu není vyznačeno a rohy se provádí 16m od nejbližší tyče soupeřovy branky (Pravidla fotbalu, 2011).

Obrázek 4 Plán hřišť mladších žáků (Plachý, 2011)



4.2.4.3 Hrací doba

Pro kategorii mladších žáků je hrací doba ustanovena na 2x30 minut s 15 minutovou přestávkou. Opět je možná dohoda mezi trenéry ohledně doby přestávky, ale minimální doba přestávky by měla být 10 minut.

4.2.4.4 Vyloučení hráče

V případě vyloučení hráče během utkání, hraje družstvo bez hráče v oslabení 10 min. Za každé další vyloučení v již probíhajícím oslabení se tento stav zvyšuje o 5 minut. Potrestaný hráč již nemůže do utkání nastoupit. Hráči není ukázána červená karty je pouze ústně vyzván k opuštění hřiště (Pravidla fotbalu, 2011).

V tomto případě je oslabením potrestán celý tým, jde zde především o výchovný efekt a zdůraznění významu každého hráče na hřišti. Vyloučenému hráči by měla být věnována po utkání osobní pozornost trenéra (Plachý, 2011).

5 KOMPARACE CHARAKTERISTIK SLEDOVANÝCH OBDOBÍ

V této kapitole bakalářské práce se zaměřím na srovnání změn ve struktuře a organizaci soutěží v sledovaném období od roku 2005 do roku 2013. Od roku 2005 do roku 2013 prošla struktura a organizace soutěží dětí ve fotbale řadou změn. V roce 2011 vznikla nová pravidla hry fotbalu malých forem. Fotbalem malých forem jsou označovány tři věkové kategorie v rozpětí od 6 do 12 let a to mladší přípravky, starší přípravky a mladší žáci. Nová pravidla fotbalu malých forem byla utvořena proto, aby umožnila co nejlepší rozvoj fotbalistů v kategoriích, kde je možnost efektivního učení se novým fotbalovým dovednostem a přístupům k tréninku. Vznik nových pravidel byl důvodem změn ve struktuře utkání i v pojetí koučinku.

Za nejvýraznější změny se považují tyto:

- Zveřejňování výsledků a vedení soutěže
- Počet hráčů v poli
- Rozměry hrací plochy
- Hrací doba

Všechny tyto změny byly utvořeny podle několika zásad a kritérií a mají určité cíle a odůvodnění.

5.1 SOUTĚŽE A ZVEŘEJŇOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Jedna z hlavních změn se týká vedení a zveřejňování výsledků v soutěžích malých forem. V dlouhodobých soutěžích se nadále nevedou veřejné výsledkové výsledky a nepřidělují se body. Evidují se pouze počty obdržných a vstřelených branek. Tyto informace slouží pouze jako orientační a měly by vést k omezení tzv. honby za body s hlavním cílem pouze vítězit.

5.2 POČET HRÁČŮ A VELIKOST MINIHŘIŠŤ

Další zásadní změny ve struktuře a organizaci soutěží se týkají změny počtu hráčů a velikostí minihřišť. Do roku 2011 se počet hráčů u mladších a starších přípravek nelišil. V pravidlech byl ustanoven počet hráčů $7+1=8$, tedy 7 hráčů v poli a brankář. Hrací plocha je polovinou normálního hřiště, jehož postranní čáry jsou čarami brankovými a středová i branková čára jsou čarami postranními. Pokutové území je ohraničeno značkami pro provedení rohového kopu. 8 metrů před brankou je vyznačena značka pokutového kopu. V kategorii mladších přípravek je rohová značka umístěna 12 metrů od levé a pravé tyče

branky. V kategorii starších přípravek pak na průsečík brankové a postranní čáry minihřiště (Pravidla fotbalu, 2005).

Podle změn ve struktuře soutěží malých forem z roku 2011 se zásadně mění počet hráčů a velikost hrací plochy. Počet hráčů a velikost hrací plochy se také liší podle určité věkové kategorie. V kategorii mladších přípravek se hraje s 4 hráči v poli a brankářem na jednom minihřišti. V jednom utkání lze hrát souběžně na dvou či více minihřištích (Pravidla fotbalu, 2011).

Minihřiště je rozměru 19x30 m, s vytýčením až 3 minihřiště na půlce velkého hřiště, případně další na druhé polovině. Minihřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymežujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště. Posunuté mety jsou souběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m, od brankových čar minihřiště, přes celou šířku minihřiště a na postranních čarách, barevně odlišenými metami, nebo i přídatnými metami či praporky ve vzdálenosti 0,75-1 m od čáry minihřiště.

V kategoriích starších přípravek se hraje s 5 hráči v poli a brankářem, souběžně dva až tři minitýmy na dvou či více „minihřištích“. Minihřiště má rozměry 25x40 m, 2 minihřiště na půlce, případně další na druhé polovině. Minihřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met, barevně odlišených v místě PÚ a půlku hřiště. Mety jsou rozmístěny s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde leží hranice hřiště. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m, od brankových čar minihřiště, přes celou šířku minihřiště a na postranních čarách, odlišených ve vzdálenosti 0,75 – 1 m od čáry minihřiště.

V kategorii mladších žáků hrajeme se 7 hráči v poli a brankářem. Dle rozpisu hrajeme na jednom zmenšeném hřišti nebo na dvou paralelně situovaných hřištích. Zmenšené hřiště má rozměry 50x42m až 70x60m. Zmenšené hřiště je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo nízkými metami s rozstupem do 4m. Pomyslná půlící čára je vymezena metami ve vzdálenosti 0,75-1m. PÚ jsou vyznačena přes celou šířku zmenšeného hřiště a na postranních čarách barevně odlišenými ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry zmenšeného hřiště. Vzdálenost čáry PÚ od brankové čáry je standardně 12,5m. Značka pokutového kopu je vyznačena 8m před brankou. Území

rohového kopu není vyznačeno a rohy se provádí 16m od nejbližší tyče soupeřovy branky (Plachý, 2011).

5.3 HRACÍ DOBA

V pravidlech z roku 2005 je určena hrací doba pro kategorie přípravek a mladších žáků na 2x25 minut s 10 minutovou přestávkou. Nová pravidla z roku 2011 již určují konkrétní hrací dobu pro jednotlivou věkovou kategorii. Čím starší věková kategorie, tím delší hrací doba. V kategorii mladší přípravek se hraje 2x20 minut s 10 minutovou přestávkou a v kategorii starších přípravek 2x25 minut také s 10 minutovou přestávkou. Pro kategorii mladších žáků je ustanovena hrací doba na 2x30 minut s 15 minutovou přestávkou.

5.4 CÍLE A ODŮVODNĚNÍ ZMĚN

V kategoriích mladších přípravek je hlavním cílem nové formy utkání učít děti hrát fotbal tím nejlepším způsobem tím, že je budou hrát v odpovídajících podmínkách jejich aktuálním herním dovednostem a schopnostem (Plachý, 2011). Měnicím se věkovým zvláštnostem musí být přizpůsobena i hrací plocha, počet hráčů a pedagogicko-trenérský přístup vedoucích. Musíme usilovat o zapojení všech hráčů do hry, nikoho nevynechávat jako náhradníky. K rozvoji herní způsobilosti se na hřišti musejí potkávat lepší i horší hráči.

Nové změny mají také za cíl odpustit pozornost od sledování tabulek s počty bodů a zamezit tak vedení týmů hnát za pouze za vítězstvím a získáváním bodů do tabulky. Celý systém by měl nabídnout lepší získávání zkušeností a dovedností mladých fotbalistů, zvýšit jejich prožitek ze hry a navýšit tak i jejich motivaci.

Stejně jako v kategorii mladších přípravek, tak i v kategorii starších přípravek došlo k několika změnám. Hlavní myšlenky a důvody těchto změn zůstávají, proto jsou změny v kategorii mladších a starších přípravek velmi podobné. Hlavním cílem zůstává hrát fotbal v takových podmínkách, které odpovídají rychle se měnícím tělesným a psychickým možnostem (Plachý, 2011).

S každou věkovou kategorií přichází určité změny a trendy. Proto i u mladších žáků musí být věkovým zvláštnostem přizpůsobena herní plocha, počet hráčů, míč, branky a i vedení hráčů (Plachý, 2011). V této kategorii se již více setkáváme s pojmem Koučování, které nám pomáhá odkrývat herní potenciál hráčů pro budoucnost. Adekvátním počtem

hráčů na malém hřišti lze dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na jejich individuální dovednosti a skupinový herní výkon a také silnější týmové vnímání. Z hlediska specifických dovedností jde o orientaci na malém prostoru, rychlost rozhodování a řešení herních situací.

6 PROBLEMATIKA KOUČINKU A ZMĚNY V PŘÍSTUPECH K VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Koučink sám o sobě je již dlouho používaným termínem, který v poslední době začíná zaujímat významné místo ve vedení vzdělávacího i sportovně-treninkového procesu. Kořeny a základy koučinku se obecně uvádějí již do doby středověku, kdy se začínaly rozvíjet humanistické vědní disciplíny, zejména filozofie s psychologií. S trochou fantazie můžeme říci, že jedním z prvních koučů byl filozof Sokrates. I on kladl svým studentům zvědavé otázky, které jim pomáhaly dobrat se pravdivého řešení nastíněných problémů či filozofických otázek (www.koucinkcentrum.cz).

Koučink je obecně užíván pro nejrůznější styly vedení a jednání s lidmi. V poslední době se koučink začal výrazně využívat v oblasti ekonomické a manažerské. Zejména s cílem uvolnit napětí a vztahy mezi pracovníky a zvýšit efektivitu práce (www.koucinkcentrum.cz).

Původně se koučink využíval spíše jako odborný termín ve sportovní přípravě. Jedná se o způsob komunikace mezi trenérem a jeho svěřencem. Toto pojetí není jen zaměřeno na fyzické schopnosti jedince, ale i především na jeho vnitřní stav a psychiku. „*Každý hráč, i ten nejmladší, má v sobě potenciál k dosažení vyšších fotbalových met, ale potřebuje k tomu „výživu“, povzbuzení, podporu a pochopení. Vztah trenéra a hráče musí být vztahem dvou partnerů společně usilujících o určitou věc a vzájemně si důvěřujících.*“ (Buzek, Procházka, 1999, str. 12).

Rozhodující formou sportovní přípravy je sportovní trénink, který je definován jako „*specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce*“ (Choutka, Dovalil, 1991, str. 35). Ve sportovní přípravě se dříve užívala především pouze metoda příkazového stylu vedení hráčů. S postupem času se do popředí sportovního procesu dostává i tzv. metoda cíleného objevování, která bývá často užívána ve fotbalové přípravě jako synonymum pro termín koučink ve fotbale.

6.1 PŘÍKAZOVÝ STYL VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Příkazové vedení sportovní přípravy využívá zejména trenér pro jasné předání informací. Trenér má tedy všechna rozhodující práva, kde je role svěřenců pouze poslouchat a plnit příkazy za předpokladu dostatečné znalosti a zkušenosti, které svěřenci

mají (Perič, 2012). Podle Periče se tento způsob vedení využívá především u malých dětí a to z několika jasných důvodů. V této věkové kategorii není příliš možné diskutovat o problémech a jejich řešení. Hráči mají velmi malé životní a sportovní zkušenosti a ještě není úplně vyvinutý nervový systém. Ovšem tento autoritativní a příkazový systém vedení neznamená být na děti tvrdý a jednat jako generál s vojáky. Je potřeba vždy dokázat svá rozhodnutí smysluplně odůvodnit a u svěřenců mladšího věku, pro ně jasným a pochopitelným způsobem.

6.2 KOUČINK – ŘÍZENÉ OBJEVOVÁNÍ

Ve fotbalově-sportovní přípravě je koučink základem k pochopení principů a dějů hry a herních souvislostí v nestálých podmínkách herního děje (Frýbort, 2013). Pomáhá tedy k pochopení herních souvislostí a zdokonalování herního potenciálu sportovce. Toto porozumění probíhá zejména na základě kladení otevřených otázek trenérem. Hráč je veden k hledání odpovědí, což formuje jeho vnímání a zvyšuje snahu nalezení správných odpovědí a tím k správnému pochopení herních situací. U svěřenců se rozvíjí schopnost identifikovat, vyhledat, uložit a zpracovat nestálé podněty a vybrat adekvátní řešení situace. Tyto rozhodnutí jsou nejčastěji vytvořeny na základě úspěšnosti z minulosti.

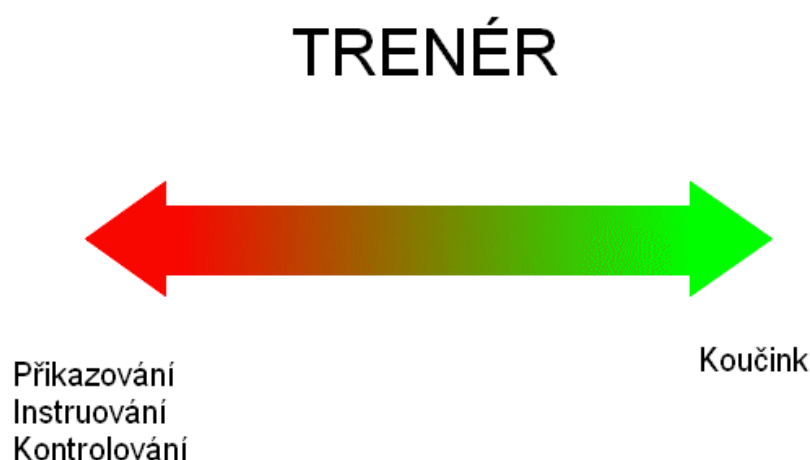
Řízené objevování je novým způsobem vedení hráčů. Na našich hřištích není až tak obvyklé. Nejčastěji je to z důvodu časové náročnosti a z důvodu tréninkové náročnosti. Hráč musí na dané řešení sám nalézt odpověď, což je pro svěřence náročnější jak z důvodu zpracování informace a nalezení odpovědi, ale i po stránce časové. Pokud se ovšem podaří úkol uskutečnit je v paměti uložen hlouběji (www.fotbal-trenink.cz). Klíčovým momentem je neposkytování odpovědi na řešení situace. Hráče pouze vedeme k pochopení úkolu a nalezení správné odpovědi.

Řízené objevování je tedy novou metodou vedení tréninku, na kterou se v poslední době zaměřuje větší pozornost. Pro začínající a méně zkušené trenéry může být tento styl vedení dětí náročnější, ale v poslední době se začíná ukazovat jako velice efektivní.

6.3 PROPOJENÍ ŘÍZENÉHO OBJEVOVÁNÍ A PŘÍKAZOVÉHO STYLU VEDENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Nejčastějším používaným způsobem vedení sportovní přípravy je propojování obou stylů vedení. Každý styl je zcela odlišný od toho druhého, ale jejich propojením lze nastolit velice efektivní způsob vedení sportovní přípravy.

Obrázek 5 Propojení příkazování a koučinku (www.fotbal-trenink.cz)



Trenér se tedy pohybuje na pomyslné křivce mezi metodou řízeného objevování a příkazovým stylem vedení přípravy. Využívání jednotlivých stylů je na základě schopností a zkušeností trenéra a samozřejmě na základě vzniklé konkrétní situace. Využitím metody koučinku dosáhneme efektivnějšího pochopení situace, hlubšího uložení v paměti jedince a kreativního způsobu myšlení. Ke stylu příkazování se trenéři nejčastěji obrací na základě rychlé odezvy u hráčů a snažšího splnění daného úkoly.

Desatero výhod koučinku ověřených v praxi (podle www.fotbal-trenink.cz)

1. Hráči jsou odpovědnější a motivovanější ke svému rozvoji a k týmu.

Koučování přirozeně a nenásilně předává část zodpovědnost i na hráče. Vlastníkem dovedností jsou totiž samotní hráči. Na nich stojí nalézt správné řešení situace a tím se podílejí na vytvoření plánu a splnění úkolu. Samotná motivace není tudíž až tak nutná, jelikož hráči sami chtějí nalézt odpověď.

2. Rozvoj samostatnosti a kontroly

Koučování vede k tomu, že se hráči stávají samostatnějšími, vzdělanějšími a vnitřně kontrolovanějšími sportovci.

3. Hráči mají z činnosti větší radost

Hráči se podílejí na vytváření a dokončování úkolů. Mají radost ze splnění dané situace a samotnou radostí se tedy stává „fotbalový růst“ (www.fotbal-trenink.cz)

4. Hráči se naučí učit se

Hráči se prostřednictvím koučinku rozvíjí nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Zdokonaluje se schopnost fotbalového myšlení a učení v proměnlivých podmínkách herních situací.

5. Hráči se orientují na řešení úkolu a ne na překážky spojené s tím

Orientování se na splnění úkolu a ne na překážky má zásadní vliv na myšlenkové pochody a ukládání složitějších procesů myšlení v mozku.

6. Hráči mají vyšší úroveň získaných schopností

Hráči si sami volí způsob řešení pro ně přirozenou a nejsnazší cestou, což vede k získání vyšší kontroly při plnění situace a hlubšímu uložení myšlenkových procesů v paměti.

7. Hráči si sami zpacifikují hráče narušující trénink

Hráči sami cítí zodpovědnost za tým a přípravu. Samo vytvářejí řešení situací, a proto narušitel neruší pouze trenéra, ale i samotné hráče při plnění úkolů sportovní přípravy a hráči tedy sami cítí potřebu zpacifikovat narušujícího jedince.

8. Hráči se učí překonávat sami sebe

Hráči se učí překonávat sami sebe. Chtějí zlepšit svůj výkon a schopnosti.

9. Hráči jsou tvořivější

Metoda koučinku a cíleného objevování jasně rozvíjí potenciál hráčů. Zlepšuje jejich schopnosti a hráči se stávají kreativnějšími fotbalisty.

10. Hráči jsou odváznější

Hráči si na nový systém vedení rychle zvyknou. Samostatnější a vyspělejší hráči ztratí zábrany a strach z vymýšlení vlastních způsobů a z neúspěchu.

6.4 PROGRAM LÉTAJÍCÍ TÝMY TRENÉRŮ

Během evropského šampionátu v Polsku a na Ukrajině, vytvořila Fotbalová asociace České republiky program pro rozvoj práce s mládeží, která nemá v historii českého fotbalu obdoby. Na českých hřištích tak začali působit „Létající trenéři“ (www.fotbal.cz). Jednalo se o sestavený tým trenérů, který v rámci každého kraje objížděl zejména menší kluby a oddíly. Trenéři ukazovali s dětmi zásadní směry, kterými se bude český fotbal do budoucna ubírat. Trenéři ukazovali prakticky systém vedení tréninku, ale v rámci programu si i s vedoucími oddílů povídali o nových systémech a změnách v trénování. Jednalo se tedy jak o praktickou tak i metodickou ukázkou. Celý program reagoval na změny ve struktuře hry malých forem z roku 2011 a byl zaměřen především na kategorie přípravek.

Hlavní činnosti, které byly na ukázkových trénincích předvedeny, byly zaměřeny především na individuální činnost hráče s míčem. Zásadní pro všeobecný i fotbalový rozvoj je zábavná forma cvičení a her v tréninku. Trénink byl dále zaměřen především na fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu a na poziční hry.

„Jistě se najde i pár pochybovačů, kteří budou zvedat oči v sloup, ale těch vždy bylo, je a bude dost. Stejně jako při zavádění malých forem fotbalu se však tento počet zmenšoval a ti kdo zpočátku odporovali a problematizovali, již přizvukují a spolupracují. Vlastně jsme se tím vrátili na plácky a je třeba přidat ještě více informované trenéry a vůbec dospělé, kteří v naší malé zemi táhnout za jeden provaz, abychom byli i v budoucnu schopní konkurovat evropským obrům. Tak jako trenér dětí má vědět co, jak a proč trénovat, jako rozhodčí fotbalu dětí má znát znění a zejména ducha pravidel dětského fotbalu, jako rodiče mají chtít spolupracovat s trenéry na výchově a učení fotbalu, tak i funkcionáři mají vytvářet co nejlepší podmínky a ptát se, co ještě vylepšit a hledat cesty, jak to udělat.“ (Plachý, 2011 – www.fotbal.cz)

6.5 SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ TRENÉRŮM

V této kapitole jsou souhrně uvedeny základní doporučení trenérům k vedení a řízení během utkání. Tyto doporučení vycházejí zejména z informací poskytovaných na internetovém portále www.fotbal.cz. Doporučení jsou rozdělena do dvou kategorií a to do kategorie přípravek a mladších žáků.

6.5.1 KATEGORIE PŘÍPRAVEK

- 1) Před každým utkáním by se měli trenéři dohodnout, kolik hráčů bude mít tým k dispozici a na kolika hřištích se bude utkání hrát. Tyto informace by si měli trenéři předat již nějaký den před samotným utkáním.
- 2) Trenér by měl hráče v kategoriích přípravek rozdělit do minitýmů náhodně. Nerozdělujeme hráče stylem na horší a lepší. Je důležité, aby se na hrací ploše potkávali hráči všech kvalit.
- 3) Je vhodné, aby si trenér vedl poznámky o střídání, aby věděl, kolik času hráč strávil na hrací ploše. Je důležité, aby hráči strávili na hrací ploše přibližně stejnou dobu. Správný záznam nám umožní snadnější a spravedlivější přístup k hráčům.
- 4) Hodnocení výkonu je dobré provádět bezprostředně po zápase. Hráčům se momenty z utkání lépe vybaví. Důležitá je také motivace do příštího utkání a do budoucna.
- 5) Pokud před utkáním zapůjčíme hráče soupeři, je třeba mu tento zásah náležitě vysvětlit. Zapůjčujeme také samozřejmě pokaždé jiného hráče. Trenér, do jehož týmu zapůjčený hráč nastoupí, by měl svého dočasného svěřence náležitě přivítat, poděkovat mu za výpomoc a v utkání se mu také věnovat. Po skončení utkání mu také poděkovat a pochválit za snahu. Rozbor hry po utkání absolvuje zapůjčený hráč již u svého týmu.
- 6) Rozestavení hráčů na pozice v poli není zpočátku důležité. Jde nám o kompletní rozvoj hráčů a i velikost hrací plochy nám to zcela neumožňuje. Pokud se ovšem hráč bude na nějakou pozici hlásit dobrovolně, opakovaně jeví o danou pozici zájem a herně mu vyhovuje. Je vhodné tuto informaci brát v úvahu a do budoucna se na rozvoj pro tuto pozici blíže zaměřit. Posuny hráčů na jiné pozice během utkání se nedoporučují, změnu je lepší provést až po střídání.
- 7) Trenér by měl mít dobrý přehled o všech svých svěřencích, nesoustředí se pouze na nějaké. Proto je dobré se při organizaci během utkání, na zápisky, vysvětlování hráčům různých věcí nebát využít pomoc asistentů nebo například rodičů.

- 8) Při vysvětlování herní situace hráči, není potřeba rychlého střídání, stačí si hráče pouze zavolat a situaci mu vysvětlit nebo mu krátce poradit. Je dobré, když hráč vysvětlí svými slovy na čem se s trenérem dohodl, získáme tak zpětnou vazbu, že hráč situaci pochopil.
- 9) Trenér nesmí zapomínat, že svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče. Proto by se měl vyvarovat přílišnému křiku na hráče a výrazné gestikulace. Hráči i rodiče si jednání v afektu budou dlouho pamatovat a to může negativně ovlivnit společné vztahy do budoucna.

6.5.2 KATEGORIE MLADŠÍCH ŽÁKŮ

- 1) Trenéři by se stejně jako v kategoriích přípravek měli dohodnout na počtu hráčů, případně na možné navýšení zmenšených hřišť a to nejlépe pár dní před samotným utkáním.
- 2) Trenéři se nevyjadřují negativně k rozhodnutí rozhodčích a to zejména v přítomnosti svých svěřenců. Je důležité jít dětem správným příkladem.
- 3) Trenér by si měl vést průběžně záznam o střídání a o rozestavení svého týmu, aby v budoucnu věděl, kolik minut každý hráč odehrál a na jakých pozicích. Při této evidenci je dobré využívat výpomoc z řad rodičů.
- 4) Během utkání je vhodné provádět spíše pozitivní hodnocení a rozvíjet tak u hráčů chuť do hry a jejich sebedůvěru. Hodnocení celkové utkání můžeme ponechat již na pozdější dobu, obvykle den nebo dva po utkání.
- 5) Při rozestavení hráčů v poli je dobré vzít v úvahu specifické dispozice a dovednosti hráčů. Ale pořád se snažíme o komplexní rozvoj, není nutné ovšem posty střídát tak často jako v kategoriích přípravek. U hráčů podporujeme spíše útočnou hru, celý tým se snaží o získání branky. V obranné fázi usilujeme o získání míče a hlídání svých prostorů.
- 6) Trenér stejně jako v přípravkách ovlivňuje svých chování hráče i rodiče. Přehnaná gestikulace, křik a slovní negativní vyjadřování se zcela nedoporučuje. V mladších žácích bychom se měli snažit, aby chybu objevil hráč sám a také sám navrhl lepší řešení situace. To povede do budoucna k lepšímu pochopení hry, rozvíjení herního myšlení a neopakování stejných chyb.

7 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ S TRENÉRY

V závěru práce předkládám výsledky rozhovorů s trenéry. Rozhovory byly zaměřeny na názory a zkušenosti vedoucích na nově vzniklý systém hry malých forem v rámci okresu Rokycany. Průzkumu se účastnilo celkem 10 trenérů z 5 různých klubů na Rokycansku.

Z metodického hlediska jsem využil tzv. rozhovoru podle návodu. Rozhovory s trenéry a asistenty jsem prováděl osobně podle předem vytvořené struktury rozhovoru. Rozhovor se skládal ze sedmy okruhů, které se týkali nových trendů ve sportovní přípravě dětí ve fotbale.

Výsledky rozhovorů :

1. Kdy a jak jste se se změnami forem utkání setkal poprvé?

Osm trenérů a vedoucích se setkala oficiálně se změnami poprvé v roce 2011. Dva trenéři slyšeli o blížících se změnách již dříve. Oficiální podobu změn a nové struktury zjistili přes své oddíly a nebo přes OFS.

2. Systém soutěží a zveřejňování výsledků

Všichni trenéři souhlasí s novým systémem zveřejňování výsledků. Shodují se na tom, že v těchto věkových kategoriích není nutné vést dlouhodobé tabulky a soustředit se na pořadí. Ale zároveň uvedli, že si výsledky a statistiky vedou sami a také jim věnují pozornost, což nasnačuje, že se s touto změnou vnitřně neztotožnili.

3. Uspořádání počtu hráčů na hřišti

Zde se všichni vedoucí shodují a se změnami plně souhlasí. Menší počet hráčů je v těchto kategoriích velice správný a podle jejich slov ideální. Děti jsou více zapojeny do hry a mají ze hry větší radost.

4. Změna velikosti hrací plochy

Stejně jako změna počtu hráčů na menší počet i menší velikost hrací plochy je ze stran trenérů viděna velice pozitivně. Hráči jsou daleko více v kontaktu s míčem. Potkávají se na menší ploše a nemusí zbytečně překonávat větší vzdálenosti, jak tomu bylo dříve.

5. Možnost hrát současně na více minihřištích

Samozřejmě pokud je dostatek hráčů na obou stranách, trenéři této možnosti využívají. Často využívají možnosti sehrávat zároveň utkání mladších přípravků i starších přípravků.

Menší plocha a menší počet hráčů je vede k této možnosti, zejména z důvodu zapojení všech hráčů.

6. Pojem „Nový koučink“ („řízené objevování“)

U tohoto okruhu si trenéři z počátku nevybavovali tento pojem, a nevěděli, o co se jedná. Po vysvětlení pojmu a tohoto nového pohledu na trénování uváděli, že o novém koučinku již nějaké informace mají, ale v praxi tuto metodu téměř nevyužívají. Nejčastěji využívají metodu příkazování. Důvody pro využívání této metody jsou zejména z důvodu snadnosti použití a rychlé reakce ze strany dětí. Děti nemusí o úkolu téměř přemýšlet na rozdíl od metody cíleného objevování.

Většina trenérů také trénuje již řadu let, tedy ještě za systému z roku 2005, a podle jejich slov využívají metody ověřené v praxi, mají se zaběhlým systémem své zkušenosti a vše funguje zcela dobře.

7. Proběhl u Vás nějaký z programů zacílených na rozvoj fotbalu malých forem?

Většina trenérů uvedla, že většinu informací o trénování a koučinku si vyhledávají sami na internetu. Každý trenér vlastní také řadu publikací zaměřených na rozvoj dětí ve fotbale. Podle jejich slov je těchto publikací velká řada a jsou velmi dobře zpracované.

V téměř většině oddílů až na jeden proběhl program tzv. „Létajících trenérů“. Všichni trenéři uvedli, že tento program byl velmi zajímavý a obohacující. Také uvedli, že podobných akcí by ze strany Fotbalové asociace České republiky mohlo být i více.

8 DISKUZE

V teoretické části práce jsem se zaměřil zejména na vývoj malých fotbalistů. Popsal jsem vývoj dětí z pohledu biopsychosociálního tak i z pohledu fotbalového. Shrnujím vývoj jedince po stránce obecného biopsychosociálního vývoje, ale také uvedl jednotlivé schopnosti a dovednosti, které by měl malý fotbalista v dané věkové kategorii již ovládat. V práci jsem se také zabýval pravidly fotbalu malých forem. Sledoval jsem strukturu a organizaci soutěží od roku 2005 do roku 2013. Součástí práce je tedy rozbor pravidel vydaných v roce 2005 a pravidel uplatňujících se od roku 2011 a jejich komparace, v které jsem porovnával zásadní změny.

Za nejvýraznější změny se považuje změna ve vedení soutěží a zveřejňování výsledků, počet hráčů v poli, rozměry hrací plochy a změna hrací doby. Hrací doba, velikost hřiště a počet hráčů v poli musí být přesně ustanoven potřebám mladých fotbalistů v jednotlivém vývojovém období. Proto se nová pravidla z roku 2011 ukazují jako velice efektivní. V pravidlech z roku 2005 se veškerá ustanovení týkala kategorií přípravků i mladších žáků stejně. Nebyl zde rozlišován počet hráčů, velikost hřiště ani hrací doba. Dle mého názoru jsou pravidla z roku 2011 v tomto směru dokonalejší a přesně odráží potřeby dané věkové kategorie. Nový systém soutěží a zveřejňování výsledků má určitě také svůj smysl. Zrušení dlouhodobého vedení soutěží a předcházení honbě za body jsou určitě také pozitivní změny. Osobně si myslím, že u těchto věkových kategorií není nutné přesně znát výsledky a pořadí. Ovšem narozdíl od ostatních změn se s tímto bodem trenéři vnitřně neztotožnili, což naznačily i výsledky průzkumu. Bylo by tedy dobré se tímto bodem ještě zabývat.

Závěr práce je věnován problematice koučinku. Komplexně jsem zpracoval metodu „nového koučinku“, často zmiňovanou jako řízené objevování. V práci jsem uvedl výhody i nevýhody této metody a také nastínil možnost propojení řízeného objevování s metodou příkazování, kterou zatím trenéři využívají podstatně častěji.

Součástí práce byl i průzkum, který proběhl na okrese Rokycany a zaměřil se na názory a zkušenosti trenérů a vedoucích s nově vzniklým systémem fotbalu malých forem. Výsledky průzkumu naznačují, že jsou trenéři s nově vzniklým systémem hry fotbalu malých forem téměř spokojeni. Zmenšení hrací plochy a uspořádání menšího počtu hráčů na hřišti vede k většímu zapojení malých fotbalistů do hry. Hráči se častěji potkávají s míčem i s protihráči, což jsou také hlavní důvody této změny. U zveřejňování výsledků bylo hlavním cílem upuštění od honby trenérů za body a postavení v tabulce a

přeorientování se pouze na své svěřence. Trenéři podle průzkumu tento bod schvalují. Ovšem sami si dané statistiky vytvářejí a také se i podle nich orientují, což narušuje původní záměr a cíl. Je tedy patrné, že se s touto změnou vnitřně neztotožnili. Největší problém vidím v rozvíjení metody řízeného objevování. S metodou „nového koučinku“ nejsou zatím trenéři příliš seznámeni a nevyužívají ji. Doufejme, že do budoucna se situace zlepší. Ovšem velké plus vidím například v programu „Létající trenéři“, který se již rozvojem fotbalu malých forem zabývá a je z řad trenérů velmi pozitivně vnímán. Také je dle mého názoru důležité, že se tento program zaměřil právě na menší kluby a oddíly a doufám, že v tomto směru bude Fotbalová asociace i nadále pokračovat.

9 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zaměřil na nové trendy ve sportovní přípravě dětí ve fotbale. Při zpracovávání práce jsem se zabíral zejména nově vzniklým systémem fotbalu malých forem. Po několika letech se organizace soutěží malých forem dočkala několika zásadních změn ovlivňujících přístupy v tréninku nejmenších fotbalistů. Všechny změny byly zahájeny v roce 2011, kdy nové uspořádání fotbalu malých forem vešlo v platnost. Ve své práci jsem se snažil zmapovat ty nejzásadnější změny, uvést důvody jejich vzniku a očekávané výsledky.

Cílem mé práce bylo zmapovat nejdůležitější změny ve struktuře a organizaci soutěží dětí ve fotbale. Tyto změny přináší nové cíle i přístupy a jsou charakterizovány v bakalářské práci diskutovanými novými trendy ve sportovní přípravě dětí ve fotbale. Cíle bakalářské práce byly splněny na základě monitorovaného období od roku 2005 do roku 2013 a následné komparaci. Nová pravidla fotbalu malých forem byla utvořena proto, aby umožnila co nejlepší rozvoj fotbalistů v kategoriích, kde je možnost efektivního učení se novým fotbalovým dovednostem a přístupům k tréninku.

Moje práce by mohla prakticky sloužit především fotbalovým trenérům v dané věkové kategorii. Trenéři by se mohli dozvědět více o novém pojetí koučinku, který podle výsledků průzkumu není zatím v praxi příliš znám a využíván. Mohli by mít zájem i o teoretickou část, jelikož i samotná znalost vývoje dětí a znalost organizace a struktury fotbalu malých forem je pro tréninkový proces důležitá.

10 SOUHRN

Bakalářská práce je v teoretické části zaměřena na charakteristiku komplexního biopsychosociálního a fotbalového vývoje dětí v období od 6 do 12 let. Další část práce je věnována změnám ve struktuře a organizaci soutěží dětí od roku 2005 do roku 2013, problematice koučinku a charakteristice nových trendů ve sportovní přípravě dětí ve fotbale.

11 RESUME

The thesis is in the theoretical part focuses on the characteristics of complex biopsychosocial and football development of children in the 6 to 12 years. The next part is devoted to changes in the structure and organization of competitions for children from 2005 to 2013, the issue of coaching and characterization of new trends in sports training of children in football.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1 BRŮNA, V. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007.
- 2 BUZEK, M., PROCHÁZKA L. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1999.
- 3 FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005.
- 4 FRÝBORT, P. Modifikované formy fotbalu. *Fotbal a trénink - speciál*. 2013, č. 1.
- 5 HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998.
- 6 KLEMENTA, J. MALÁ, H. *Biologie dětí a dorostu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- 7 PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012.
- 8 PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1967.
- 9 NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ M., MIŇHOVÁ J. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012.
- 10 ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 247 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze.
- 11 VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000.
- 12 VOTÍK, J. *Sportovní příprava ve fotbalu*. Vyd. 3., upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998.
- 13 VOTÍK, J., ZALABÁK J., BURSOVÁ M., ŠRÁMKOVÁ P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011.
- 14 *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál: mladší přípravky 4 1, starší přípravky 5 1, mladší žáci 7 1*. 1. vyd. Pro Fotbalovou asociaci České republiky vydalo nakl. Olympia, 2011.
- 15 *Koučink centrum* [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: www.koucinkcentrum.cz
- 16 *Fotbalová asociace České republiky* [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: www.fotbal.cz
- 17 *Fotbal-trenink.cz* [online]. [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: www.fotbal-trenink.cz

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 <i>Nákres hrací plochy minifotbalu</i>	15
Obrázek 2 <i>Rozmístění minihřišť</i>	18
Obrázek 3 <i>Rozmístění minihřišť</i>	20
Obrázek 4 <i>Plán hřišť mladších žáků</i>	21
Obrázek 5 <i>Propojení příkazování a koučinku</i>	29
Tabulka 1 <i>Periodizace vývoje (charakteristické znaky) od 6 do 15 let</i>	10
Tabulka 2 <i>Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku</i>	12
Tabulka 3 <i>Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji</i>	12
Tabulka 4 <i>Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku</i>	13